

CARDÁPIO ESCOLAR - SETEMBRO/2023
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 04	Terça-feira - 05	Quarta-feira - 06	Quinta-feira 07	Sexta-feira - 08
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	FERIADO	Leite batido c/ achocolatado
Lanche da manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga		Mamão + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Carne moída refogada Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Filé de frango refogado com cebola Tangerina Ponkan	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Carne moída refogada Laranja		Arroz, Feijão Carioca Salada de chuchu Almôndegas ao molho vermelho Banana
Lanche da tarde	Bolo de Chocolate Leite batido c/ achocolatado	Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e chuchu) com carne moída	Torta de frango desfiado com tomate e cenoura ralada (Farinha de Aveia) Suco de Melão		Pão com molho de carne moída Suco de polpa de Abacaxi

*Sujeito a alterações



LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



PREFEITURA MUNICIPAL
Vargem Grande do Sul - SP
"A Pérola da Mantiqueira"

CARDÁPIO ESCOLAR - SETEMBRO/2023
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 11	Terça-feira - 12	Quarta-feira - 13	Quinta-feira -14	Sexta-Feira -15
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado
Lanche da manhã	Mamão + Pão c/ manteiga	Manga + Pão c/ manteiga	Tangerina Ponkan + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Pernil refogado Laranja	Arroz, Feijão Carioca Cenoura e abobrinha refogadas Carne moída com batata ao molho Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Pernil refogado com cenoura Banana	Arroz, Feijão Carioca Abóbora refogada Carne bovina ao molho vermelho Melancia	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Empanado de peixe assado Tangerina Ponkan
Lanche da tarde	Bolo de Laranja Leite batido c/ achocolatado	Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e cenoura) com frango desfiado	Torta de carne moída com tomate e cenoura ralada (Farinha de Aveia) Suco de polpa de Laranja com Acerola	Pão com pernil refogado com tomate e cebola Suco polpa de Abacaxi	Bolo de Fubá Leite batido c/ achocolatado

* Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - SETEMBRO/2023
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 18	Terça-feira - 19	Quarta-feira - 20	Quinta-feira - 21	Sexta-feira - 22
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado	Leite batido c/ achocolatado
Lanche da Manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Pêra+ Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Tangerina Ponkan + Pão c/ manteiga
Almoço	Macarrão à bolonhesa (com molho de carne moída) Arroz *Fazer o molho separado Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo c/ batata Quibe assado Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com cebola Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Carne de panela c/ batata e cenoura Tangerina Ponkan	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Coxa e sobrecoxa assada Banana
Lanche da Tarde	Bolo de Coco Leite batido c/ achocolatado	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Sopa de macarrão com legumes (batata, abobrinha, couve, cenoura) + carne de panela	Pão com molho de frango desfiado Suco de polpa de Laranja com Acerola	Bolo de Amendoim Leite batido c/ achocolatado

*Sujeito a alterações



LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



PREFEITURA MUNICIPAL
Vargem Grande do Sul - SP
"A Pérola da Mantiqueira"

CARDÁPIO ESCOLAR - SETEMBRO/2023
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 25	Terça-feira - 26	Quarta-feira - 27	Quinta-feira - 28	Sexta-feira - 29
Café da manhã	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	FERIADO	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite batido c/ achocolatado Pão c/ manteiga
Lanche da Manhã	Mamão		Laranja	Banana	Melancia
Almoço	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Arroz Laranja		Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Carne de panela Maçã	Arroz, Feijão Carioca Cenoura refogada Pernil ao molho vermelho Tangerina Ponkan	Arroz Batata sauté Strogonoff de frango Mamão
Lanche da Tarde	Bolo de Fubá Leite batido c/ achocolatado		Pão com molho de Carne Moída Suco de Polpa de Laranja com Acerola	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Bolo de Chocolate Suco de Polpa de Abacaxi

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461